

Die Sehnsucht nach ehrlichen Erlebnissen

Christo Foersters Buch „Mikroabenteuer“ ist ein Plädoyer, die eigene Komfortzone zu verlassen

Koblenz/Hamburg. Seit dem vergangenen Wochenende steht das kulturelle Leben in Koblenz wieder ganz im Zeichen des Literaturfestivals „Ganz Ohr“. Erstmals auf der Gästeliste ist in diesem Jahr der ehemalige Journalist und Motivationscoach Christo Foerster, der am Sonntag, 24. März, um 20 Uhr im Gewölbensaal am Alten Kaufhaus sein Erstlingswerk „Mikroabenteuer“ vorstellt. Wir haben mit dem Wahlhamburger vorab über Naturerlebnisse, spontane Radtouren und Alltagswahnwitz gesprochen.

Herr Foerster, was genau darf man denn unter einem Mikroabenteuer verstehen?

Es ist ein kleines Abenteuer, das wenig Aufwand bedarf. Das heißt, nicht viel Geld, Zeit, Mut oder Urlaub. Es geht um die Möglichkeiten, die direkt vor unserer Haustür liegen und ergriffen werden wollen. Im Mittelpunkt steht dabei immer das Abenteuer, und ein solches ist für mich eng verbunden mit einer Herausforderung, einem Herausretzen aus der Komfortzone.

„Vieles von dem, was wir von Fernreisen erwarten, können wir auch in unserer unmittelbaren Umgebung finden.“

Christo Foerster sieht die Voraussetzung für ein Abenteuer nicht an die Destination gebunden, sondern vielmehr an die persönliche Einstellung.

Herausforderung in sportlicher Hinsicht?

Nicht unbedingt. Herausforderung muss nicht immer höher, schneller, weiter bedeuten. Es kann sich dabei auch um das genaue Gegenteil handeln. Also beispielsweise darum, den Körper ganz runterzufahren und die direkte Umgebung viel achtsamer wahrzunehmen, als ich es sonst mache. Wir übertragen oft die Muster, die wir aus dem Beruf kennen auf unsere Freizeitgestaltung. Ein Beispiel dafür sind die typischen Managersportarten Marathon und Triathlon, bei denen der Leistungsgedanke eine große Rolle spielt. Gerade wenn man zu einer solchen Einstellung neigt, tut es ganz gut, sich auch mal in anderer Hinsicht herauszufordern. Anstatt 300 Kilometer mit dem Fahrrad zu fahren, kann man sich auch in einem Umkreis von 100 Metern 24 Stunden lang im Wald aufhalten.

Es muss also gar nicht immer direkt die große Reise ins Ausland sein?

Nein, auf keinen Fall. Vieles von dem, was wir von Fernreisen erwarten, können wir auch in unserer unmittelbaren Umgebung finden. Das, was ein Abenteuer ausmacht, hat nichts mit der Destina-



„Raus und machen“: Unter diesem Motto ermuntert Christo Foerster den Leser in seinem Buch „Mikroabenteuer“, die Komfortzone zu verlassen und das Abenteuer vor der eigenen Haustür zu suchen.

Foto: Christo Foerster

tion zu tun, sondern mit unserer Haltung und unserer Einstellung. Und die können wir ebenso gut vor der eigenen Haustür umsetzen.

Wann ist denn Ihre Philosophie des Mikroabenteuers entstanden?

Ich bin früher auch beruflich sehr viel gereist und irgendwann in einer Lebensphase angekommen, in der ich nicht mehr so weit weg wollte und konnte, trotzdem aber nach wie vor die Sehnsucht nach Abenteuern verspürte. Damals hatte ich ein Schlüsselerlebnis: Ich habe mit einem Freund telefoniert und mich mit ihm am nächsten Morgen in Berlin zum Frühstück verabredet. Um 16 Uhr bin ich dann in Hamburg, wo ich wohne, spontan auf mein Fahrrad gestiegen und die ganze Nacht durchgefahen, um nach 324 Kilometern in Berlin anzukommen, zu frühstücken und anschließend mit der Bahn zurück nach Hause zu fahren. Letztendlich war ich noch keine 24 Stunden unterwegs und habe dennoch ein wunderbares Abenteuer erlebt. In diesem Mo-

Zur Person: Christo Foerster

Christo Foerster wurde 1977 in Berlin geboren. Er studierte zunächst an der Deutschen Sporthochschule in Köln, besuchte später die Berliner Journalistenschule und war leitender Redakteur der Zeitschriften „Fit for Fun“ und „Men's Fitness“. 2012 gründete der Wahlhamburger die Natural Coaching Academy und entwickelte das Fitnesskonzept „Junglifit“. Inspiriert vom britischen Abenteuerer Alastair Humphreys und der Idee der „Microadventures“, rief Foerster 2017 das Abenteuerprojekt „Raus und machen“ ins Leben. Dieses soll

ment habe ich gemerkt, dass ich auf überhaupt nichts warten, sondern einfach nur mein Fahrrad nehmen und losfahren muss.

Und wie kommt man in einer solchen Situation auf die Idee, das Fahrrad zu nehmen?

Ich hatte damals das Gefühl, dass mein Leben von einem Knoten umgeben ist, und die Frage war, wie ich den wieder löse. In solchen Situationen hat es mir immer schon geholfen, einfach zu machen, ohne zu wissen, ob ich schon bereit dafür bin oder wie es am Ende ausgeht. Darauf habe ich mich in diesem Moment besonnen. Es ging einfach darum, etwas Verrücktes zu machen, um ein Muster zu durchbrechen. Es hilft, Dinge einmal anders anzupacken als sonst.

Ihr Motto lautet „Raus und machen“. Warum bedarf es überhaupt einer solchen Aufforderung? Sind wir zu träge geworden?

Das spielt möglicherweise auch eine Rolle. Hinzu kommt, dass der Mensch fast immer einen Tritt in

den Hintern braucht, bevor er handelt. Wir benötigen meist einen Anlass oder jemanden, der sagt: Jetzt geht's los. Im vergangenen Jahr habe ich beispielsweise die „Raus- und-mach-mit-Sommernacht“ ins Leben gerufen. Das Ziel war, dass in der Nacht vom 21. auf den 22. Juni möglichst viele Menschen deutschlandweit draußen schlafen. Bei der Aktion haben schließlich mehr als 100 Leute mitgemacht, weil es eben einen Aufruf und daraus resultierend einen entsprechenden Anlass gab. Im Idealfall braucht es so etwas aber nur ein-, zweimal, bis die Leute merken, wie wertvoll solche Erlebnisse im Freien sind.

Was wäre denn ein typisches Mikroabenteuer, das ich überall erleben kann?

Man kann, egal, wo man ist, einen Tag von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang im Freien verbringen. Ein Beispiel wäre eine Wanderung, bei der man sich selbst verpflegt und nirgendwo einkehrt. Das muss gar nicht unbedingt mit einem festen Ziel verbunden sein. Es genügt, einfach draufloszumarschieren. Und da, wo ich am Ende des Tages ankomme, setze ich mich in die öffentlichen Verkehrsmittel und fahre wieder nach Hause.



Was macht ein solches Mikroabenteuer denn mit uns?

Es bringt einen hohen Grad an Entspannung und lässt uns zudem näher an das eigene Ich heranrücken. Man beschäftigt sich viel intensiver mit sich selbst und nimmt gleichzeitig auch die Natur und seine Umgebung viel bewusster wahr. Viele Menschen beginnen in solchen Situationen, sich und ihr Handeln zu hinterfragen, indem sie sich beispielsweise Gedanken machen, ob sie zu viel mit dem Auto unterwegs sind, zu viel Plastik verbrauchen oder, ob ihre Zielsetzungen im Leben die richtigen sind. Auf diese Weise fördert ein Mikroabenteuer gewissermaßen auch ein selbstreflektiertes und grünes Denken. Die Leute finden wieder zu sich.

Das Gespräch führte unser Redakteur **Stefan Schalles**

+ Christo Foerster: „Mikroabenteuer“, 286 Seiten, Harper Collins, 9,99 Euro

Lässt sich aus dem von Ihnen beschriebenen Verhaltensmuster eine gesellschaftliche Entwicklung ablesen?

Die Zeiten haben sich definitiv geändert. Aus meiner Erfahrung heraus würde ich jedoch sagen, dass viele Menschen heute wieder eine Sehnsucht nach der Natur verspüren, die vielleicht sogar größer ist als jemals zuvor. Technologie und digitale Kommunikation bestimmen mittlerweile unser Leben, während das Naturerlebnis kaum noch Raum bekommt und dafür oft auch einfach die Zeit fehlt. Nichtsdestotrotz ist das Verlangen nach ehrlichen Erlebnissen nach wie vor ungebrochen. Auch wenn es sich teilweise nur als vages Gefühl äußert, das irgendetwas nicht so richtig stimmt in diesem Wahnsinn des Alltags. Das Mikroabenteuer ist in diesem Zusammenhang genau die richtige Antwort, weil es Naturerlebnisse liefert und gleichzeitig nicht viel Zeit benötigt.



Christo Foerster Foto: Torsten Kollmer

Menschen dazu ermuntern, aus ihrer Komfortzone herauszutreten und sich auf Erlebnisse vor der eigenen Haustür einzulassen. Heute hält Foerster als Experte für Motivation, Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung Vorträge in Unternehmen. Im März vergangenen Jahres erschien sein Buch „Mikroabenteuer“. sts

„Gute Aussichten“ auf der Festung

Die Gewinner des Nachwuchsförderwettbewerbs stellen ihre Fotografien im Landesmuseum Koblenz aus

Koblenz. Die Ausstellung des Nachwuchsförderprojektes „Gute Aussichten – Junge deutsche Fotografie“ wird auch in diesem Jahr wieder im Landesmuseum Koblenz auf der Festung Ehrenbreitstein gezeigt.

Das Projekt wurde 2004 auf private Initiative von Josefine Raab und Stefan Becht gegründet. Der Kern: ein jährlich ausgetragener Wettbewerb für Abschlussarbeiten aus allen deutschen Hochschulen und Akademien, die einen Studiengang Fotografie anbieten.

Seit 2012 residieren die Initiatoren auf der Haardt Höhe in Neustadt an der Weinstraße. Eine

hochkarätig besetzte Jury aus renommierten Fotografen und Künstlern wählt zwischen sieben und neun Gewinner aus, die in verschiedenen Ausstellungen und Aktionen der breiten Öffentlichkeit vorgestellt werden sollen.

Das Landesmuseum Koblenz zeigt die Präsentation der Nachwuchsfotografen nach den Technischen Sammlungen Dresden nun als zweiter Ausstellungsort in Deutschland. Zur Eröffnung am 5. April (18 Uhr) werden auch die diesjährigen Preisträger anwesend sein. In Koblenz wird zudem der „Gute Aussichten Grant II“ verliehen, ein Projekt- und Arbeits-

stipendium, das Preisträger Holger Jess für seine Arbeit „Fall at Lake Victoria“ erhält.

Zur Ausstellungsöffnung in der Festungskirche wird unter anderem auch Thomas Metz, Generaldirektor Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz, erwartet. Josefine Raab, Gründerin von „Gute Aussichten“, wird in die aktuellen Preisträgerwerke und den „Gute Aussichten Grant II“ einführen.

Nach Koblenz werden die Werke unter anderem noch im Haus der Photographie in den Deichtorhallen Hamburg zu sehen sein. Zudem soll eine kleinere Version der Ausstellung in verschiedenen

Goethe-Instituten weltweit präsentiert werden, darunter auch jene in Washington, D.C. und Mexiko City.

Begleitet wird „Gute Aussichten“ auch in diesem Jahr wieder von dem gleichnamigen Katalog, der die neun Preisträger und ihre Arbeiten auf 224 Seiten und mit mehr als 400 Abbildungen ausführlich vorstellt. Erhältlich ist dieser unter anderem im Museumshop in Koblenz.

+ Die Ausstellung „Gute Aussichten – Junge deutsche Fotografie“ ist bis zum 10. Juni täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.



In ihrem ausgezeichneten Projekt „Kommando Korn“ erzählt die Fotografin Anna Tiessen die Geschichte einer Dorfclique aus angehenden Jungbauern und Schraubern in Schleswig-Holstein.

Foto: Anna Tiessen